

## 科学运动为健康加油



随着气温的升高,人们运动的热情也逐步高涨。那么如何根据个人的身体状况,选择合适的运动呢?下面就来看一下。

本刊 综合

### 科学运动多注意

遵循“热身——运动——整理”原则。人们在运动时,先要从消耗体能少的小动作开始,等全身各部位的肌肉放松后,再加大运动的幅度。人们在运动锻炼结束时,也应做些使全身肌肉放松的调整动作,如慢走、揉腿、深呼吸等。

运动结束后应该喝点饮料。人在大量出汗后,需要及时补充水和无机盐。最适宜的饮品是含糖量在5%以下,并含有钾、钠、钙、镁等无机盐的碱性饮料。

不能过度运动。研究人员曾对2500名过度运动的人进行了调查,这些人每天进行6英里的长跑运动。一年后,其中三分之一的人因出现了肌肉拉伤或骨折等情况

而放弃了这项运动。因此,只有适度的、温和的运动才有益于身体健康。

### 不同人群

#### 选择不同的运动处方

##### >>儿童的运动处方

让孩子养成热爱运动的习惯,能提高孩子的身体素质,促进健康成长。

- 1.每天早起应做做广播体操;
- 2.在家长的陪护下,每周应进行两三次游泳运动。每次时间为10分钟至30分钟;
- 3.傍晚可以和家长一起打羽毛球。

##### >>上班族的运动处方

上班族要保持身体健康,合理利用平时的琐碎时间进行运动。

- 1.早晚上下班时选择步行。但

步行的时间不应超过1小时;

2.每天应进行10分钟以上的跳绳运动;

3.每天至少爬一次5层楼的楼梯;

4.女性每晚应坚持做20个仰卧起坐;男性每天应坚持做5—10个俯卧撑;

5.想减肥的女性,每天应坚持做20分钟以上的摇呼拉圈运动。

##### >>老年人的运动处方:

老年人要保持身体健康,应进行适量的运动,但运动时要注意心率的变化。

1.早晨起床后,可打半小时的太极拳,也可以进行2—3公里的走路或跑步运动。

2.在家里可有规律地进行20分钟左右的手臂、颈椎、腰腿的伸展运动。

山东省脐血库:配型合适,移植费用别愁

### 脐带血储户最高可获50万保险

山东省脐血库相关负责人表示,即使找到了合适的造血干细胞,大部分白血病患者家庭也因无法承受造血干细胞移植这一大笔开支而延误治疗。今后,省脐血库将向10年以上的脐带血储存户免费赠送《心连心特种疾病保险》。届时,脐带血储户最高可获50万元的血液系统特种疾病保险。

以趸缴20年的脐带血储户为例,每天只需支付2元,除了可以为宝宝储存脐带血,还可以获得保额50万的保险。这项“资源、资金”的双保险,不仅解决了干细胞的来源问题,还解决了干细胞移植的手术费用。

根据流行病学统计,我国白血病的自然发病率为十万分之三,每年新增白血病患者4万名以上。其中40%是儿童,以2至7

岁儿童居多,其发病率高达十万分之四,且近年来更是大幅度上升。在临床上,治疗白血病主要采用造血干细胞移植,平均移植费用大约为30至40万元,但大部分家庭因无法承受这一大笔开支而延误治疗。同样,脐带血储户虽然解决了造血干细胞来源的问题,但也有可能因无法承受高昂的移植费用,导致相关治疗无法顺利进行。

有关赔付方式简便易行。“脐带血储户心连心特种疾病保险”是先期赔付,只要一经确诊,即可获得全额赔付,不需提供相关医疗费用支出的证明,使患者能够得到及时有效的临床治疗。而且也不增加储户的额外负担,保险由市脐带血库统一向新华人寿投保,并赠送给储户一份物质保障,保证孩子健康成长。(王海龙)

## 济宁市第一人民医院 应邀在国家级公立医院公益性论坛上介绍医院工作经验



5月10日,健康报社主办的“2013健康报社理事会第六次年会暨公立医院公益性论坛”在济南举行,国家卫生和计生委医管司、山东省卫生厅及健康报社的领导出席,济宁市卫生局副局长、济宁市第一人民医院院长靳清汉同北京大学人民医院、卫生部北京医院、天津环湖医院等国内知名医院的院长、医院创新管理专家学者应邀出席大会并向大会作专题演讲。来自全国各省市区的200余名健康报社理事代表单位的负责人参加。

管司处长陈虎分别代表山东省卫生厅、健康报社和国家卫生和计生委医管司讲话。大会由中日友好医院党委副书记顾玉芝主持。靳清汉院长向大会作了《践行社会责任与公益,优质资源造福百姓》的专题报告,从实施“健康济宁”公益行动,推进社会共享优质医疗;多措并举优化服务,满足患者需求创满意;高端引领培育特色学科,优质技术保群众健康;推进医疗集团网络建设,打造新区医疗中心等四个方面介绍了医院秉承

“一切为人民健康服务”的医院宗旨和“病人利益至上,良心诚信为本”的服务理念,坚持以人为本,扎实开展好“三好一满意”品牌工程,强化服务抓学科,推广临床路径信息化管理,借鸡下蛋活资源,着力打造“集团式、卫星网、三级医疗一体化”发展模式,实施“健康济宁”行动等公益举措,实现群众共享优质医疗资源便捷就医等工作情况,并简要介绍了医院下一步将坚守公立医院的公益性,坚持以病人为中心,按照诊大病、治大病、防大病

的任务目标,围绕技术和服

务两手抓,两手都要硬!要牌子,要安全,更要品质!优服务,重满意,更要感动!进一步加大投入、加快人才培养与科技兴院的步伐,推动学科建设与服务上水平,不断提高医院管理水平和内涵建设,同时积极建立医院与基层医疗机构的分工协作机制,加大对口支援、协作和帮扶力度,走济宁医联体特色发展之路的工作打算。受到与会领导、专家和代表们的普遍好评和认同。(辛金秋 乔萌)

### 金乡县人民医院召开“第七届三次职工代表大会”

5月7日,金乡县人民医院“第七届三次职工代表大会”在办公楼三楼礼堂隆重召开,此次会议共有140名职工代表,134名列席代表,45名特邀代表出席。会议推选宋昌稳、肖玉振、代桂兰、田国良、代建军、常洪哲六名同志为大会主席团常务主席。

在庄严地国歌声中,大会正式拉开帷幕,党委书记肖玉振首先为大会致词。随后,宋昌稳、田国良、代建军、常洪哲、张兴安分别就《医院工作报告》、《金乡县人民医院医疗安全管理实施意见修订意见》、《金乡县人民医院综合管理方案修订意见》等作了报告。听取报告后,各代表团在指定位置对所作报告组织审议。同时,代表们认真履行职责,多角度、多层次提出了许多加快医院发展的好意见、好建议,并形成提案向大会主席团提交。

5月8日下午,大会举行第二次全体会议,宋昌稳、代桂兰、常洪哲对各代表团所提交案进行了详细解答。随后,大会对《金乡县人民医院工作报告》、《金乡县人民医院医疗安全管理实施意见的修订意见》、《金乡县人民医院综合管理方案的修订意见》等5个决议。

会议的召开充分反映了医院职工关心医院、关心科室、关心职工的热情和责任感,进一步体现了医院职工参与医院民主决策、民主管理和民主监督的合法权益。(孟丽)



#### 中国拍卖行业“AA”级拍卖企业 山东天恒星拍卖行有限公司拍卖公告

受有关部门委托,定于2013年5月29日上午10时,在中国拍卖行业协会网络拍卖平台(http://pm.caal23.org.cn)采用网上电子竞价方式公开拍卖三台两吨卧式取暖(热水)锅炉,参考价9万元。

详情请来来电咨询,有意竞买者请于2013年5月28日16时前将5万元竞买保证金存入我公司账户(户名:山东天恒星拍卖行有限公司,账号:378301030012015126539,开户行:交通银行济宁分行营业部)并携带有效证件到我公司办理竞买登记手续。

展示时间:2013年5月27日至2013年5月28日  
展示地点:拍卖标的存放地  
联系地址:济宁市古槐路43号  
网上竞价操作咨询电话:0537-2212898  
山东天恒星拍卖行有限公司  
2013年5月21日

#### 山东华通拍卖行 微山县城房产、机划船拍卖公告

受法院委托,定于2013年6月6日上午11时,在本公司拍卖行公开拍卖以下标的:

一、位于微山县夏镇街道办事处盐当新村(新河南街火神阁巷103号)住房及院落一处,建筑面积大约200㎡,参考价:48.04万元,保证金:5万元。

二、机划船一艘,参考价:2.04万元,保证金1万元。

展示时间及地点:自公告之日起,标的所在地。

有意竞买者请与2013年6月5日下午16时前持有效身份证明和保证金缴纳凭据到我公司办理竞买手续。

公司地址:济宁市琵琶山路置城中央公寓B座20层20-02室  
咨询电话:13863777867 13805378791 0537-2331890  
公司网址: http://www.sdhtpm.com  
山东华通拍卖行有限公司  
2013年5月21日

#### 山东莱芜市莱城区经营房拍卖公告

受金乡县人民法院委托,我公司定于2013年6月6日上午10时在中国拍卖行业协会网络拍卖平台(www.caal23.org.cn)公开拍卖山东莱芜市莱城区清馨园14号楼西二号楼经营房,房产证号:001647号,建筑面积181.91㎡,产权为国有房产,用途为营业,土地面积按规划分摊,参考价87.32万元。

有意竞买者请于2013年6月4日18时前将10万元竞买保证金存入法院指定账户(开户行:中国农业银行金乡县支行,名称:金乡县人民法院,账号:15483101040001374,须注明莱城区经营房竞买保证金),保证金以到达法院账户为准,持有效证件到我公司办理竞买登记手续,竞买不成者,保证金在拍卖会后七日内不计息退还。

展示时间、地点:6月4日-5日标的所在地展示  
联系电话:0537-5237199 13355103005  
公司地址:济宁市中区冠亚星城B1-88号  
济宁天正拍卖有限责任公司  
2013年5月21日

#### 山东中正拍卖公告

受有关部门委托,我公司定于2013年6月6日上午10时在本公司拍卖行公开拍卖草桥批发市场附近营业房,具体坐落西门大街与环城西路交界处,1-2层商服,建筑面积约115平方米,3-4层住宅,建筑面积约1056平方米。土地性质出让,使用年限至2065年11月28日,现为商务宾馆,参考价720万元。

有意竞买者请于2013年6月5日持身份证明及竞买保证金35万元(保证金以到我公司帐户为准)到本公司办理竞买手续。

展示时间、地点:公告之日起现场展示  
联系电话:0537-2655178 15653711981  
公司地址:济宁市环城西路豪丰庄园营业房北1号  
山东中正拍卖有限公司  
2013年5月21日



- ★ 一次性交费五次者,赠送一次
- ★ 一次性交费十次者,赠送三次
- ★ 规格:5.7X4.5cm 单价:300元/次
- ★ 每次刊登不得超过两个单位